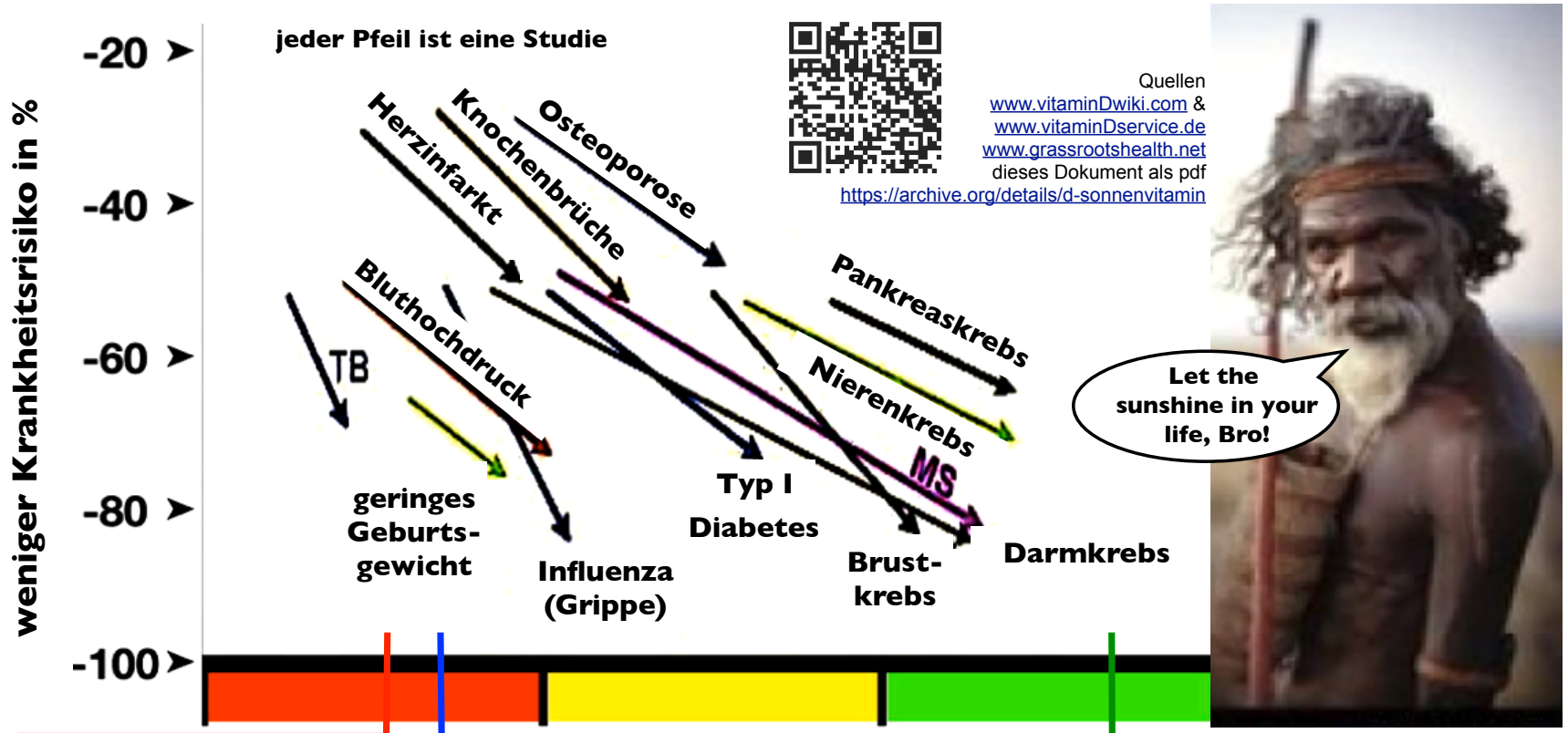
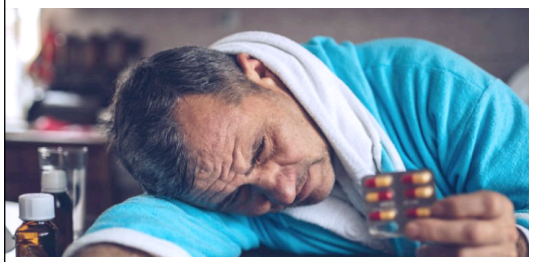


Quellen
www.vitaminDwiki.com &
www.vitaminDservice.de
www.grassrootshealth.net
dieses Dokument als pdf
https://archive.org/details/d-sonnenvitamin



1 Woche tägl. 64.000 IE, dann tägl. 6400 IE
um von 16 ng/l auf 80 ng/l zu kommen und zu
bleiben (bei einem Gewicht von 70kg)
laut Bedarfsrechner von sonnenallianz.de

80 ng/l Durchschnittswert
bei Naturvölkern

RKI -Empfehlung
Minimum 20 ng/l

reicht nur um Mangelerscheinungen, wie Rachitis und Tuberkulose vorzubeugen, andere Erkrankungen sind nicht berücksichtigt.
Du willst es dir vom Arzt erklären lassen:
https://www.youtube.com/watch?v=f8q4PKIsRU4&t=7s